

# RSLC Lauf- und Trainingskalender 2018

Trainingszeiten bis 30.3.18  
 Di: 19:00 BATUSA Mi:20: Halle Föching  
 Fr: 16:00 # BATUSA So:10:00 BATUSA

Trainingszeiten vom 28.3.18 bis 30.10.18  
 Di: 19:00 BATUSA Fr: 18:30 BATUSA  
 So: 10:00 # BATUSA (Juni, Juli + Aug 9:00)



Stand: 21.1.18

| Januar |                   | Februar |                                       | März  |  | April |   | Mai   |   | Juni  |   |
|--------|-------------------|---------|---------------------------------------|-------|--|-------|---|-------|---|-------|---|
| 1 Mo   | Neujahr           | 1 Do    |                                       | 1 Do  |  | 1 So  | Ostersonntag<br>langer DL#                              | 1 Di  | Tag der Arbeit<br>Lauf-ABC / Intervall                            | 1 Fr  | schneller DL                              |
| 2 Di   | lockerer DL       | 2 Fr    | lockerer DL #                         | 2 Fr  | lockerer DL #                            | 2 Mo  | Ostermontag   | 2 Mi  |   | 2 Sa  |   |
| 3 Mi   | Hallentraining    | 3 Sa    |                                       | 3 Sa  |  | 3 Di  | Lauf-ABC / Intervall                                    | 3 Do  |   | 3 So  | langer DL # (9:00Uhr)                     |
| 4 Do   |                   | 4 So    | langer DL<br>(Bad Füssing M/ HM/ 10k) | 4 So  | langer DL                                | 4 Mi  |   | 4 Fr  | schneller DL  | 4 Mo  |   |
| 5 Fr   | lockerer DL       | 5 Mo    |                                       | 5 Mo  |  | 5 Do  |   | 5 Sa  |   | 5 Di  | Lauf-ABC / Intervall                      |
| 6 Sa   | Hl. 3 Könige      | 6 Di    | lockerer DL                           | 6 Di  | lockerer DL                              | 6 Fr  | schneller DL (OBB MS)<br>(Stampfl Berglauf 4,2km 200Hm) | 6 So  | langer DL# (Salzburg M/HM/10k)<br>(Mch Wings for Life 5 bis 100k) | 6 Mi  |   |
| 7 So   | langer DL         | 7 Mi    | Hallentraining                        | 7 Mi  | Hallentraining                           | 7 Sa  |   | 7 Mo  |   | 7 Do  |   |
| 8 Mo   |                   | 8 Do    |                                       | 8 Do  |  | 8 So  | langer DL#  | 8 Di  | Lauf-ABC / Intervall<br>Start "Fit in den Frühling"               | 8 Fr  | schneller DL                              |
| 9 Di   | Lockerer DL       | 9 Fr    | lockerer DL #                         | 9 Fr  | lockerer DL #<br>Mitgliederversammlung ? | 9 Mo  |   | 9 Mi  | (Köln Nachtlaf 10k)   | 9 Sa  |   |
| 10 Mi  | Hallentraining    | 10 Sa   |                                       | 10 Sa |  | 10 Di | Lauf-ABC / Intervall                                    | 10 Do | Christi Himmelfahrt   | 10 So | langer DL#<br>(Ebermannstadt M; MS; 15k)  |
| 11 Do  |                   | 11 So   | langer DL                             | 11 So | langer DL                                | 11 Mi |   | 11 Fr | schneller DL  | 11 Mo |   |
| 12 Fr  | lockerer DL #     | 12 Mo   |                                       | 12 Mo |  | 12 Do |   | 12 Sa | (ROC Schliersee HM; 10k; 7,5k)                                    | 12 Di | Lauf-ABC / Intervall                      |
| 13 Sa  |                   | 13 Di   | Lockerer DL<br>(Fasching)             | 13 Di | lockerer DL                              | 13 Fr | schneller DL  | 13 So | langer DL#<br>(Regensburg M/ DM/ HM/ VM)                          | 13 Mi |   |
| 14 So  | (Ismaning 17k)    | 14 Mi   | Hallentraining                        | 14 Mi | Hallentraining                           | 14 Sa | (Forstenried HM; 10k)                                   | 14 Mo |   | 14 Do |   |
| 15 Mo  |                   | 15 Do   | Vorstandssitzung                      | 15 Do |  | 15 So | langer DL#<br>(Lauftag Kempten HM)                      | 15 Di | Lauf-ABC / Intervall  | 15 Fr | Orientierungslauf                         |
| 16 Di  | Lockerer DL       | 16 Fr   | lockerer DL #                         | 16 Fr | lockerer DL #                            | 16 Mo |   | 16 Mi |   | 16 Sa | (ZUT 25/1595; 39/1896;<br>63/2923...)     |
| 17 Mi  | Hallentraining    | 17 Sa   |                                       | 17 Sa |  | 17 Di | Lauf-ABC / Intervall                                    | 17 Do |   | 17 So | langer DL#                                |
| 18 Do  |                   | 18 So   | Orientierungslauf<br>(Verona HM)      | 18 So | Orientierungslauf                        | 18 Mi |   | 18 Fr | schneller DL  | 18 Mo |   |
| 19 Fr  | Läuferinfo        | 19 Mo   |                                       | 19 Mo |  | 19 Do |   | 19 Sa |   | 19 Di | Lauf-ABC / Intervall                      |
| 20 Sa  |                   | 20 Di   | lockerer DL                           | 20 Di | lockerer DL                              | 20 Fr | Orientierungslauf                                       | 20 So | Pfingstsonntag<br>Orientierungslauf                               | 20 Mi |   |
| 21 So  | Orientierungslauf | 21 Mi   | Hallentraining                        | 21 Mi | Hallentraining                           | 21 Sa | (ROC Schafflach 9k)                                     | 21 Mo | Pfingstmontag   | 21 Do |   |
| 22 Mo  |                   | 22 Do   |                                       | 22 Do |  | 22 So | langer DL#<br>(Wien M/ HM/ MS)                          | 22 Di | Lauf-ABC / Intervall  | 22 Fr | schneller DL<br>(Ainring 3,9k 320Hm)      |
| 23 Di  | Lockerer DL       | 23 Fr   | lockerer DL #                         | 23 Fr | lockerer DL #                            | 23 Mo |   | 23 Mi |   | 23 Sa |   |
| 24 Mi  | Hallentraining    | 24 Sa   |                                       | 24 Sa | Schulung Lauf 10                         | 24 Di | Lauf-ABC / Intervall                                    | 24 Do |   | 24 So | langer DL#<br>(Sport Scheck Lauf HM; 10k) |
| 25 Do  |                   | 25 So   | (Ismaning 21,4k)                      | 25 So | langer DL (Zeitumstellung)               | 25 Mi |   | 25 Fr | schneller DL<br>(Stoisser Alm 7k 650Hm)                           | 25 Mo |   |
| 26 Fr  | lockerer DL #     | 26 Mo   |                                       | 26 Mo |  | 26 Do |   | 26 Sa |   | 26 Di | Lauf-ABC / Intervall                      |
| 27 Sa  |                   | 27 Di   | lockerer DL                           | 27 Di | lockerer DL                              | 27 Fr | schneller DL  | 27 So | langer DL#  | 27 Mi |   |
| 28 So  | Marakesh M; HM    | 28 Mi   | Hallentraining                        | 28 Mi | Hallentraining                           | 28 Sa | (Ingolstadt HM/ HMS)<br>(Insbr. Trail) ROC Geretsried   | 28 Mo |   | 28 Do |   |
| 29 Mo  |                   |         |                                       | 29 Do |  | 29 So | Meran HM/ 12,5k   | 29 Di | Lauf-ABC / Intervall  | 29 Fr | schneller DL                              |
| 30 Di  | Lockerer DL       |         |                                       | 30 Fr | Karfreitag<br>flotter DL (18:30 Uhr)     | 30 Mo | 29.4. Landshut läuft HM; 10k; 5k)                       | 30 Mi |   | 30 Sa | (ROC Blomberg 5k/500)                     |
| 31 Mi  | Hallentraining    |         |                                       | 31 Sa |  |       |   | 31 Do | Fronleichnam  |       |   |

Legende: Wichtige Termin in **fett** (in Klammern zur Info)  
 # = Lauffreie ohne Trainer  
 DL= Dauerlauf TDL = Tempo-Dauerlauf  
 Int = Intervalltraining Stabi = Rumpfstabilitätsübungen

gemeinsamer Wettkampf

sonstiger Event

besonderes Training!

Training (Batusa)

# RSLC Lauf- und Trainingskalender 2018

Trainingszeiten vom 28.3.18 bis 30.10.18  
 Di: 19:00 BATUSA Fr: 18:30 BATUSA  
 So: 10:00 # BATUSA (Juni, Juli + Aug 9:00)

Trainingszeiten vom 2.11.18 bis 26.03.19  
 Di: 19:15 BATUSA Mi: 19:15 Ralschule  
 Fr: 14:30 # BATUSA So: 10:00 BATUSA



Stand: 21.1.18

| Juli  |   | August |  | September |   | Oktober |  | November |                                      | Dezember |  |
|-------|---|--------|--|-----------|---|---------|--|----------|--------------------------------------|----------|--|
| 1 So  | langer DL#                                      | 1 Mi   | (Schubräualm 7,5k 680Hm)                     | 1 Sa      | (ROC Gaissach 4,5 480)                      | 1 Mo    |  | 1 Do     | Allerheiligen                        | 1 Sa     |  |
| 2 Mo  |   | 2 Do   |  | 2 So      | langer DL # (10:00 Uhr)<br>(Achensee 23,2k) | 2 Di    | Lauf-ABC / Intervall                     | 2 Fr     | flotter DL# (16:00 Uhr)              | 2 So     | Adventslauf                                      |
| 3 Di  | Lauf-ABC / Intervall                            | 3 Fr   |  | 3 Mo      |   | 3 Mi    | Tag der Dt. Einheit<br>(Seehamer See 6k) | 3 Sa     |                                      | 3 Mo     |  |
| 4 Mi  |   | 4 Sa   | 3 Tage Trainingslager Eng                    | 4 Di      | Lauf-ABC / Intervall                        | 4 Do    |  | 4 So     | langer DL                            | 4 Di     | lockerer DL                                      |
| 5 Do  |   | 5 So   |  | 5 Mi      |   | 5 Fr    | schneller DL                             | 5 Mo     |                                      | 5 Mi     | Hallentraining                                   |
| 6 Fr  | schneller DL                                    | 6 Mo   |  | 6 Do      |   | 6 Sa    |  | 6 Di     | lockerer DL                          | 6 Do     |  |
| 7 Sa  |   | 7 Di   | Lauf-ABC / Intervall                         | 7 Fr      | schneller DL                                | 7 So    | langer DL#                               | 7 Mi     | Hallentraining                       | 7 Fr     | flotter DL#                                      |
| 8 So  | langer DL# (Kids Cup)<br>ROC Wolftrathausen 10k | 8 Mi   |  | 8 Sa      |   | 8 Mo    |  | 8 Do     |                                      | 8 Sa     |  |
| 9 Mo  |   | 9 Do   |  | 9 So      | langer DL#<br>Tölz Isarlauf 30k; HM, 10k)   | 9 Di    | Lauf-ABC / Intervall                     | 9 Fr     | flotter DL#                          | 9 So     | langer DL<br>(Ismaning 10k)                      |
| 10 Di | Lauf-ABC / Intervall                            | 10 Fr  | schneller DL                                 | 10 Mo     |   | 10 Mi   |  | 10 Sa    |                                      | 10 Mo    |  |
| 11 Mi |   | 11 Sa  | (Dachau 10k)                                 | 11 Di     | Lauf-ABC / Intervall                        | 11 Do   |  | 11 So    | langer DL<br>(Riva HM) ?             | 11 Di    | lockerer DL                                      |
| 12 Do |   | 12 So  | langer DL#<br>(Allgäu Panor. 69k; M; HM)     | 12 Mi     |   | 12 Fr   | flotter DL #                             | 12 Mo    |                                      | 12 Mi    | Hallentraining                                   |
| 13 Fr | schneller DL<br>Wolnzach 10k                    | 13 Mo  |  | 13 Do     |   | 13 Sa   | (VFT 46/1930)                            | 13 Di    | lockerer DL                          | 13 Do    |  |
| 14 Sa | (Karwendel 11k 1462; Bay MS)                    | 14 Di  |  | 14 Fr     | schneller DL                                | 14 So   | München M/ HM/ 10k<br>(Bay MS)           | 14 Mi    | Hallentraining                       | 14 Fr    | flotter DL#                                      |
| 15 So | langer DL#<br>(Run4Trees HM; 10,3)              | 15 Mi  | Mariä Himmelfahrt<br>(Brünsteinlauf 8,5/880) | 15 Sa     | (Bad Aibling HM; 10k)                       | 15 Mo   |  | 15 Do    |                                      | 15 Sa    |  |
| 16 Mo |   | 16 Do  |  | 16 So     | Altötting HM                                | 16 Di   | Lauf-ABC / lockerer DL                   | 16 Fr    | flotter DL#                          | 16 So    | Orientierungslauf                                |
| 17 Di | Lauf-ABC / Intervall                            | 17 Fr  | Orientierungslauf                            | 17 Mo     |   | 17 Mi   |  | 17 Sa    |                                      | 17 Mo    |  |
| 18 Mi |   | 18 Sa  |  | 18 Di     | Lauf-ABC / Intervall                        | 18 Do   |  | 18 So    | Orientierungslauf                    | 18 Di    | lockerer DL                                      |
| 19 Do |   | 19 So  | langer DL#                                   | 19 Mi     |   | 19 Fr   | flotter DL#                              | 19 Mo    |                                      | 19 Mi    | Hallentraining                                   |
| 20 Fr | Orientierungslauf                               | 20 Mo  |  | 20 Do     |   | 20 Sa   | (Simsee HM) ?                            | 20 Di    | lockerer DL                          | 20 Do    |  |
| 21 Sa | (ROC Hohenburg 8k)                              | 21 Di  | Lauf-ABC / Intervall                         | 21 Fr     | schneller DL                                | 21 So   | langer DL#                               | 21 Mi    | Hallentraining                       | 21 Fr    | flotter DL#                                      |
| 22 So | langer DL#                                      | 22 Mi  |  | 22 Sa     |   | 22 Mo   |  | 22 Do    |                                      | 22 Sa    |  |
| 23 Mo |   | 23 Do  |  | 23 So     | Tegernseelauf HM/ 10k                       | 23 Di   | Lauf-ABC / lockerer DL                   | 23 Fr    | flotter DL<br>Jahresabschlussfeier ? | 23 So    | langer DL  |
| 24 Di | Lauf-ABC / Intervall                            | 24 Fr  | schneller DL                                 | 24 Mo     |   | 24 Mi   |  | 24 Sa    |                                      | 24 Mo    |  |
| 25 Mi |   | 25 Sa  | Karwendelmarsch<br>52k/ 2280                 | 25 Di     | Lauf-ABC / Intervall                        | 25 Do   |  | 25 So    | langer DL                            | 25 Di    | 1. Weihnachtsfeiertag<br>lockerer DL (10:00 Uhr) |
| 26 Do |   | 26 So  | langer DL#                                   | 26 Mi     |   | 26 Fr   | flotter DL#                              | 26 Mo    |                                      | 26 Mi    | 2. Weihnachtsfeiertag                            |
| 27 Fr | schneller DL                                    | 27 Mo  |  | 27 Do     |   | 27 Sa   |  | 27 Di    | lockerer DL                          | 27 Do    |  |
| 28 Sa |   | 28 Di  | Lauf-ABC / Intervall                         | 28 Fr     | schneller DL                                | 28 So   | Marktlauf 10M; 10k<br>Zeitumstellung     | 28 Mi    | Hallentraining                       | 28 Fr    | flotter DL#                                      |
| 29 So | langer DL#                                      | 29 Mi  |  | 29 Sa     | (ROC Moosham)                               | 29 Mo   |  | 29 Do    |                                      | 29 Sa    |  |
| 30 Mo |   | 30 Do  |  | 30 So     | langer DL#<br>(Turin M)                     | 30 Di   | lockerer DL                              | 30 Fr    | flotter DL#                          | 30 So    |  |
| 31 Di |   | 31 Fr  |  |           |   | 31 Mi   |  |          |                                      | 31 Mo    | langer DL<br>(Silvesterl. Schliersee 7k)         |

Legende: Wichtige Termin in fett (in Klammern zur Info)  
 # = Lauftreff ohne Trainer  
 DL= Dauerlauf TDL = Tempo-Dauerlauf  
 Int = Intervalltraining Stabi = Rumpfstabilitätsübungen

gemeinsamer Wettkampf

sonstiger Event

besonderes Training!

Training (Batusa)